

Exercício físico / Asma

por La- Salete Bastos



Todos os jovens e crianças com asma podem fazer exercício físico e participar nas aulas de educação física (correr, saltar, pular), desde que cumpram com as orientações do médico e o professor da disciplina de Educação Física tenha conhecimento.



É importante adequar o esforço às capacidades de cada aluno para não desencadear uma crise que impossibilitem a prática da actividade física.

A asma é uma doença obstrutiva das vias respiratórias que se pode agravar perante estímulos naturais ou de provocação entre eles o esforço. Porque? Quando se inicia um exercício físico, a respiração torna-se rápida, de modo a responder às necessidades do organismo. A grande quantidade de ar inalado, sobretudo se for frio e seco, vai chegar aos pulmões sem ter tempo suficiente para aquecer e humidificar ao longo das vias aéreas que conduzem o ar aos pulmões; estas vão perder água e calor, o que, nas pessoas susceptíveis, vai levar ao broncoespasmo, isto é, ao aperto dos brônquios. Depois, os brônquios podem reagir, produzindo muco e ficando inflamados.

Vários factores podem agravar a asma: as baixas temperaturas, os pólenes e a poluição atmosféricas. É importante realizar um período de aquecimento mais prolongado antes do exercício principal, especialmente nos dias de frio e húmidos ao início da manhã.

Os asmáticos podem ser atletas de alta competição, tal como a nossa grande campeã olímpica e mundial na maratona feminina Rosa Mota.



(página feita a partir de artigo presente na revista nm)